

**UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES  
INSTITUTO A VEZ DO MESTRE  
PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU**

**ORGASMO FEMININO: CONHECER PARA TER**

**GLICIA NEVES DA COSTA**

**Prof<sup>a</sup>. Orientadora: Giselle Brand – Tutora de Pós-Graduação a Distância**

Palmas-TO

2013

**UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES**  
**INSTITUTO A VEZ DO MESTRE**  
**PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU**

**ORGASMO FEMININO: CONHECER PARA TER**

**GLICIA NEVES DA COSTA**

Monografia apresentada ao Instituto A  
Vez do Mestre como requisito parcial  
para a obtenção do título de especialista  
em Sexualidade Humana

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Giselle Brand – Tutora  
de Pós-Graduação a Distância

Palmas-TO

2013

## AGRADECIMENTOS

Ao meu marido, Marques André, que teve que passar muitas horas sem a minha presença para eu conseguir concluir este trabalho.

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todas as mulheres que querem mais para suas vidas. Querem ser felizes!

“É possível mudar nossas vidas e a  
atitude daqueles que nos cercam  
simplesmente mudando a nós  
mesmos”

(Rudolf Dreikurs)

## RESUMO

O presente estudo realiza um levantamento histórico e cultural sobre a ausência de orgasmo e propõe soluções para que toda mulher possa vivenciar essa experiência única de forma contínua e plena. Embora as transformações ocorridas no último século tenham levado a mulher a reclamar o direito ao prazer, ainda nos deparamos com muitas mulheres que não vivenciam sua sexualidade, seja por medo, tabu, falta de conhecimento ou pela repressão cultural, religiosa, social ou familiar. Neste trabalho abordaremos temas importantes tais como os fatores educacionais e culturais repressores que levam à anulação do prazer, as principais disfunções sexuais femininas e seus sintomas, as respostas sexuais para que o orgasmo ocorra, bem como ferramentas e elementos que poderão contribuir para a saúde sexual. Fica claro nesse trabalho que toda mulher já possui as ferramentas necessárias para essa experiência, o que precisa ser incentivado é que elas conheçam como utilizá-las.

## METODOLOGIA

O estudo teve como finalidade investigar os principais fatores que contribuem para a ausência do orgasmo feminino e foi desenvolvido por meio de pesquisa quantitativa. As informações foram colhidas por meio de um questionário estruturado com perguntas claras e objetivas, levando em consideração a idade, escolaridade, educação religiosa, criação, tempo de relacionamento e outros aspectos relevantes ao estudo. O grupo de pesquisa foi constituído por clientes de um sex shop de Palmas, capital do Tocantins.

O questionário foi elaborado para traçar um perfil das possíveis causas externas que impedem mulheres de atingirem o orgasmo, traçando um paralelo sobre como homens e mulheres lidam com a questão da sexualidade.

A pesquisa levou em consideração a frequência com que o entrevistado faz sexo, sua aceitação a inovações, a iniciativa na hora do sexo, se já sentiu orgasmo, tipo de educação sexual, nível de dificuldade em falar sobre sexo e de desejo sexual e como anda o conhecimento íntimo realizado por meio da masturbação.

A fundamentação teórica foi feita buscando pesquisadores que trataram sobre o tema deste trabalho ao longo da história até os dias atuais. O maior desafio foi encontrar estudos e autores que tratassem especificamente sobre esse tema, vez que ainda existem poucos estudos científicos sobre o prazer da mulher e principalmente sobre a importância do clitóris e seu papel no orgasmo.

Tomaram-se como base os trabalhos conduzidos pelos estudiosos Desmond Morris (1967), Robin Baker (1972), Morgalis (2004), Guyton (1998), Kaplan (1974), Master e Johnson (1966), Silvia (1982), Kusnetzoff (1988), Laura Muller (2009), Claudio Blanc (2010), além de fontes em livros, monografias, teses e sites. Dessa forma, foram apresentadas diversas visões de pesquisa, das mais conservadoras

às mais modernas, a fim de traçar uma análise comentada do que já foi escrito sobre o orgasmo feminino, mostrando os pontos divergentes e convergentes entre os autores.



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2. ANULAÇÃO DO PRAZER MOTIVADA PELOS FATORES EDUCACIONAIS E CULTURAIS REPRESSORES</b> .....	14
2.1. Orgasmo feminino: conhecer para ter.....	19
2.2. Funções do orgasmo feminino.....	24
<b>3. ESTÁGIOS DA RESPOSTA SEXUAL FEMININA</b> .....	28
3.1. Fase do desejo.....	30
3.2. Fase de excitação .....	30
3.3. Fase de platô.....	31
3.4. Fase orgásmica.....	31
3.5. Fase da resolução.....	32
<b>4. DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS</b> .....	34
4.1 Principais disfunções sexuais femininas.....	35
4.2. Perturbações de desejo.....	35
4.3. Vaginismo.....	36
4.4. Dor durante a relação sexual (dispareunia).....	36
4.5 Anorgasmia ou ausência de orgasmo.....	36
4.6. Tabus da vida moderna.....	37
<b>5. COMO ESTIMULAR O ORGASMO</b> .....	40
5.1 Conhecendo alguns cosméticos, acessórios e brinquedos.....	42
5.2. Pompoarismo a ginástica íntima.....	48
5.3. Musculatura do assoalho pélvico.....	49
5.4. Função do MAP da mulher.....	50
<b>6. CONCLUSÃO</b> .....	51

<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>54</b>
<b>WEBGRAFIA.....</b>	<b>56</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>57</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>Figura 1. Formação genital do embrião.....</b>	<b>21</b>
<b>Figura 2. Anatomia interna dos órgãos sexuais da mulher.....</b>	<b>22</b>
<b>Figura 3. Anatomia externa do órgão sexual da mulher (vulva).....</b>	<b>23</b>
<b>Figura 4. Gráfico das fases da resposta sexual feminina .....</b>	<b>30</b>
<b>Figura 5- Anéis Vaginais para contração .....</b>	<b>49</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS</b>	
<b>Tabela 1 – Ciclo de resposta sexual feminina.....</b>	<b>33</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A sexualidade corresponde a várias maneiras de expressão do sexo, com todas as vivências, mitos, tabus e conceitos sexuais. Sua compreensão varia de acordo com cada país, cidade, família, religião e cultura.

Vimos, ao longo da história da humanidade, a mulher ser menosprezada em todas as suas condições. Na economia, elas eram totalmente excluídas da sucessão. No aspecto civil, o casamento era um pacto entre duas famílias, seu objetivo era simplesmente a procriação. Na prática do sexo, a mulher não deveria demonstrar sensação de prazer, a posição deveria ser o homem sobre a mulher. Sua principal virtude, dentro e fora do casamento, deveria ser a obediência e submissão.

Infelizmente, ainda vemos muitos traços dessa cultura opressora nos dias de hoje. Apesar de toda a informação disponível, a mulher ainda tem medo de olhar-se, notar-se, tocar-se e de conhecer e valorizar sua feminilidade.

Diante desse quadro, o presente estudo foi realizado para levar informação com responsabilidade, pois sexualidade representa saúde e qualidade de vida para homens e mulheres. O sexo seguro e prazeroso é tão importante, que é considerado um dos quatro parâmetros utilizados pela Organização Mundial da Saúde para definir a qualidade de vida de uma pessoa.

Nesse estudo em especial, falaremos sobre as dificuldades para atingir o orgasmo por parte das mulheres. A questão central deste trabalho é identificar que fatores repressores constituem as maiores razões para a anulação do prazer da mulher.

O tema sugerido é de fundamental relevância porque podemos dizer que o orgasmo é a satisfação de um dos instintos mais importantes do ser humano, que é o sexual. Ele é fundamental para o equilíbrio físico, mental e emocional. Permite a expansão da sensibilidade em níveis energéticos, deixa a mulher mais sensível, mais feminina, mais conectada com a sua força interior. Através do prazer a mulher recupera a auto-estima e o amor próprio, agindo contra sintomas característicos como a angústia, a ansiedade e a depressão.

Essa descarga elétrica, quando alcançada, também proporciona uma incrível sensação de relaxamento e paz interior, auxiliando a dissolução das angústias armazenadas no peito.

O orgasmo é um potente estado alterado de consciência e prazer de viver, intraduzível em palavras e geralmente vivenciado a partir de curtos momentos, ou momentos de pico.

No capítulo 1, abordaremos os fatores culturais que contribuíram, ao longo da história, para a anulação do prazer feminino e sobre as principais funções do orgasmo feminino.

No capítulo 2, descreveremos os estágios da resposta sexual feminina, falaremos sobre a fase do desejo, excitação, platô, a fase orgásmica e a de resolução.

Já o capítulo 3 enfoca as principais disfunções sexuais femininas, as perturbações de desejo, vaginismo, dispareunia, anorgasmia e os tabus da vida moderna.

O capítulo 4 traz um levantamento detalhado sobre técnicas, produtos e acessórios para que as mulheres possam transformar o orgasmo em uma rotina prazerosa.

As informações desse trabalho tentam ampliar o conhecimento da mulher sobre ela mesma e, ao mesmo tempo, servir para os homens como uma ferramenta para auxiliá-los na descoberta do prazer a dois, dando a cada participante seu percentual de responsabilidade na busca pelo orgasmo.

## **2. ANULAÇÃO DO PRAZER MOTIVADA POR FATORES EDUCACIONAIS E CULTURAIS REPRESSORES**

Para entendermos o comportamento feminino em relação ao prazer, precisamos voltar um pouco na história da humanidade e identificar quais influências educacionais e culturais repressoras foram marca de dominação ao longo dos anos.

Nas culturas primitivas até a antiguidade havia uma liberação e contemplação do sexo. O sexo estava presente em todos os aspectos sociais nos tempos antigos. Os órgãos genitais eram considerados belos e serviam como fonte de inspiração para a arte. Em algumas sociedades primitivas, a troca de esposas era comum, também temos relatos de encontros sexuais coletivos em algumas comunidades na Grécia antiga.

Segundo Blanc (2010, p 26), “na antiguidade o sexo era entendido como um aspecto sagrado da humanidade, fonte de força, fertilidade e poder”.

A partir do século XVII, com o crescimento das sociedades e do poder da igreja, a sexualidade passa a ser controlada, época em que não era aceito expressar qualquer desejo carnal. Ainda conforme Blanc (2010), durante a idade média o sexo passou a ser instrumento de dominação sobre os indivíduos, passando a ser monitorado e controlado por diversas instituições que definiam o comportamento sexual, ditavam regras e estabeleciam tabus e crenças.

O sexo era visto apenas com função reprodutora. Fora disso era visto como algo ruim, pecaminoso, devendo os desejos serem silenciados ou negados. A igreja ditava a maior parte das regras e o que não podia ser explicado ou não se sabia como explicar era simplesmente considerado impuro ou negado. Blanc

(2010, p 97) assinala que enquanto os filósofos iluministas promulgavam os direitos das mulheres, os juristas tratavam de reprimi-las.

A repressão sexual, presente no século XVII, é intensificada com a ascensão da burguesia. Para Michael Foucault (1998, p 13):

A ideia do sexo reprimido, portanto, não é somente objeto de teoria. A afirmação de uma sexualidade que nunca fora dominada com tanto rigor como na época da hipocrisia burguesa negociada e contabilizadora é acompanhada pela ênfase de um discurso destinado a dizer a verdade sobre o sexo, a modificar sua economia no real, a subverter a lei que o rege, a mudar seu futuro.

Claudio Blanc assinala que a igreja medieval atuava como reguladora e proibia o ato sexual em diversas circunstâncias, dentre elas:

Quando a esposa estiver menstruada, grávida ou amamentando; durante a Quaresma, o Advento, a Semana de Pentecostes, ou a Semana da Páscoa; nos dias de festas, nos dias de jejum, aos domingos, às quartas-feiras, às sextas-feiras e aos sábados; à luz do dia; se estiverdes nu; se estiverdes na igreja; a não ser que estejais concebendo um filho. (BLANC, 2010, p 69).

Para a igreja, o sexo era apenas para procriação e qualquer busca por prazer era considerada pecado, mesmo dentro do sagrado matrimônio. Predominavam a valorização do casto, da virgindade, a condenação de práticas homossexualidade, do adultério, sodomia, malícia, cobiça e da prostituição. Ensinavam que o pecado original era fruto do sexo e que quando nascia uma criança, esta deveria ser purificada através do batismo.

O cristianismo é severo com a mulher, a começar pela interpretação do Antigo Testamento: Eva é a origem do pecado, dos sofrimentos e de todos os males; a mulher e o prazer são considerados instrumentos do diabo, destinados a afastar o homem de Deus. (MULLER, 2009, p 175).

Essa visão da mulher submissa presente nas escrituras sagradas era típica de uma época e teve muita influência, principalmente por conta da falta de uma perspectiva

histórica por parte de seus leitores, o que ainda hoje se verifica, principalmente nas correntes mais tradicionalistas.

(...) Até o final do século XVIII, três grandes códigos explícitos – além das regularidades devidas aos costumes e às pressões de opinião – regiam as práticas sexuais: o direito canônico, a pastoral cristã e a lei civil. Eles fixavam, cada qual a sua maneira, a linha divisória entre o lícito e o ilícito (FOUCAULT, 1998, p 38).

Nessa época fica clara a submissão feminina, a mulher não tinha liberdade para andar pelas ruas nem ir a teatros. Viviam para satisfazer o marido e manutenção da família. Elas eram reconhecidas em três posições sociais: esposa, hetero ou prostituta.

Para Muller, (2009, p 176), além disso, o homem deveria assumir a posição ativa no ato sexual, cabendo à mulher se submeter com passividade.

Por serem consideradas frágeis, as mulheres sempre foram colocadas como expectadoras e coadjuvante na história, dominadas e reprimidas pelos homens. Seus direitos civis, políticos e religiosos eram negados e, principalmente, sua sexualidade oprimida.

Homens e mulheres vivem a sexualidade cobertos de culpa e com uma constante necessidade de penitência e confissão. A desobediência e as interdições ganham grandes proporções. (MULLER, 2009, p 176)

Com a Revolta Protestante, houve uma divisão na igreja, formando outro grupo religioso. Esse segmento passou a adotar uma nova maneira de pensar a sexualidade, passando a ensinar outra doutrina, menos repressora, porém conservadora sobre o assunto. Orientava seus seguidores a explorarem o leito conjugal, assim, o que deveria ser feito era resolvido pelo casal. Disseminava a ideia de que não havia correlação entre sexualidade e culpa, que o sexo era natural e necessário para homens e mulheres, não mais visto como um dever conjugal e sim como um processo livre e guiado pela vontade das partes. O marido deveria



dar prazer à esposa, a esposa satisfazer seu marido, sendo que homens e mulheres teriam os mesmos direitos e privilégios sexuais, que Deus não condena os excessos cometidos no leito conjugal, mas fora dele, castigava e condenava. Ensinava também que o pecado original não foi de natureza sexual.

No século XVI, surgiram a Reforma e o Protestantismo contra as arbitrariedades da Igreja. O sexo seria tido como natural e menos pecaminoso se praticado a serviço de Deus. O prazer sexual seria admitido dentro do casamento. (MULLER, 2009, p 176).

Nos aspectos político e social, somente após a Revolução Industrial a mulher percebeu-se como indivíduo, o que a levou a lutar e exigir seus direitos. Com isso, houve algumas mudanças de comportamento, passando a se cobrar menos e a se expressar mais, resultando em uma nova maneira de pensar e agir, com a quebra alguns tabus, preconceitos e convenções que, há anos, vinham sendo implantados pelos homens.

Nos dias atuais, ainda vemos muitos vestígios dessa época, pois a educação, cultura, crença e valores são conservados de geração a geração e passados de pais para filhos. A Igreja Católica, apesar de hoje parecer mais aberta a novas ideias, ainda ensina que o sexo é permitido só depois do casamento e apenas para procriação, que a mulher não deve fazer uso de métodos contraceptivos para controle da natalidade, e as crianças recém-nascidas devem ser purificadas através do batismo para livrar-se do pecado original.

Para Claudio Blanc (2010), o sexo tornou-se uma forma de afirmação a partir da década de 1960, de modo que identidades sociais e políticas formaram-se em torno da sexualidade, ditando tendências e comportamentos de consumo.

Na segunda metade do século XIX, grupos de mulheres começaram a exigir os mesmos direitos que os homens. (...) A independência que as mulheres iriam conquistar viria a ter impactos muito fortes na determinação do comportamento sexual do século seguinte. (BLANC, 2010, p 112).

Com a inserção da mulher no mercado de trabalho, as conquistas advindas da luta do movimento feminista e da maior participação sociopolítica, elas vêm conseguindo seu espaço na sociedade e na história. Seu papel vem sendo repensado e reelaborado, mudando os hábitos que lhes eram impostos pelo marido, sociedade e pela própria família.

Apesar da mulher ter avançado nas conquistas profissional, pessoal e sexual, ela ainda não consegue vivenciar sua sexualidade de forma plena, segura e prazerosa, sem escandalizar a sociedade. Seu papel social como de genitora e cuidadora da família ainda é muito forte e evidente nos dias atuais. A conduta sexual da mulher ainda é cercada de tradicionalismo e pudores.

No Brasil há uma superexposição da beleza física feminina, seja em capas de revistas, em festas como o carnaval, além de muita exibição no corpo pela mídia. Toda essa exposição e culto ao corpo agravam ainda mais a percepção da mulher sobre sua sexualidade, pois o prazer não está relacionado à aparência física, mas a uma soma de fatores que, juntos, formam sexualidade.

O assunto sexo ainda é um mito cercado de preconceito. Uma controvérsia, pois o marketing de apelo sexual é o que mais vende e, mesmo assim, não há políticas públicas sobre educação sexual. Para Claudio Blanc (2010), a espécie humana faz sexo não apenas para reproduzir, mas como forma de relacionar-se socialmente. No seu entendimento, homens e mulheres não têm apenas órgãos sexuais, mas também órgãos sociais.

A sociedade ainda não acordou para o fato de que o sexo é algo para ser aceito, vivenciado em sua totalidade de forma livre, consciente e acima de tudo, responsável. Seu aprendizado ainda é feito de forma empírica e religiosa.

## 2.1 Orgasmo feminino: conhecer para ter

Falar sobre o prazer da mulher ainda é difícil, faltam estudos, livros e matéria sobre o tema. Poucos pesquisadores deram importância ao assunto e vemos na história a relação com esse descaso.

Para entendermos melhor sobre o orgasmo feminino, precisamos entender como o órgão sexual que proporciona essa experiência para homens e mulheres foi tratado ao longo da história.

A principal diferença entre o homem e uma mulher é o órgão sexual, que é definido após algumas semanas de gestação sabendo-se então se é do gênero masculino ou feminino. Ou seja, a mulher tem vagina e o homem, pênis.

A vagina sempre foi considerada símbolo de medo, desejo e castração ao longo da história, por ser algo denominado estranho e sombrio, insaciável, que devora o desejo masculino, libera o sangue menstrual, acolhe o membro do homem e expulsa o feto ensangüentado. Ela ainda era vista como devoradora. Na Índia, inúmeras lendas falavam do sangue que sai da vagina e de mulheres cuja vagina está cheia de dentes que cortam o pênis do homem. O órgão do desejo sexual, algo inerente ao organismo. É como ter fome, ter sede, ter sono. Por isso os homens dominam coletiva e individualmente as mulheres. A vagina sempre foi objeto de cobiça masculina, porém, para se conservar no poder, eles reprimiam a sexualidade feminina como forma de dominação. Algo não compreendido pelos homens, fonte de tanto prazer, tinha que ser mantido sobre controle.

Já o pênis sempre foi visto com simbolismo de força, poder e virilidade. A veneração do pênis como símbolo do poder é antiga e ainda assim permanece atual. Sua imagem foi usada durante a antiguidade, como uma forma de demonstrar força. O pênis, como as armas, tem poder de penetração. Ao longo da

história, o pênis vem representando não só o órgão sexual masculino, mas também simboliza poder, virilidade e prazer.

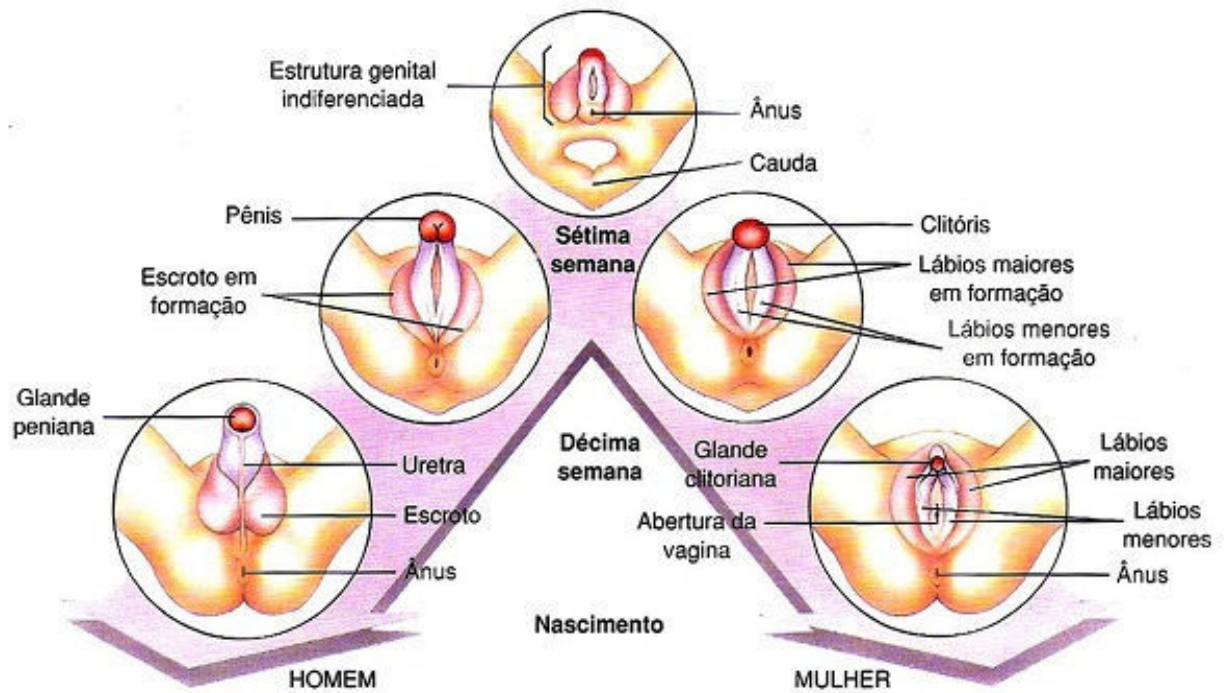
Em muitas culturas, não é de se surpreender que deformidades, más-formações ou ainda a impotência tenham uma grave consequência no desenvolvimento da sexualidade do homem, pois para este toda sua masculinidade está representada de forma visível pelo seu órgão genital.

O curioso é que essa simbologia da vagina, desenvolvida pelos homens, ainda é aceita por muitas mulheres, que têm medo, receio, vergonha de descobrirem esse maravilhoso órgão do prazer feminino. Por isso, vamos conhecer melhor o órgão de prazer da mulher.

Durante o desenvolvimento embrionário, até por volta de 7 semanas, todo mundo é igual, não dá para saber o sexo ainda. (Figura 1)

A palavra sexo vem do verbo latino “secare” que significa separar, seccionar, cortar, por isso temos a definição de sexo como gênero: masculino ou feminino.

Conforme a presença de certos genes e hormônios, a maioria dos embriões vai ter o tecido da região genital diferenciado em feminino ou masculino. Quando este apresentar alguma alteração, por motivos diversos, temos o que a medicina chama de intersexo. Nesses casos, só dá para definir após o nascimento.

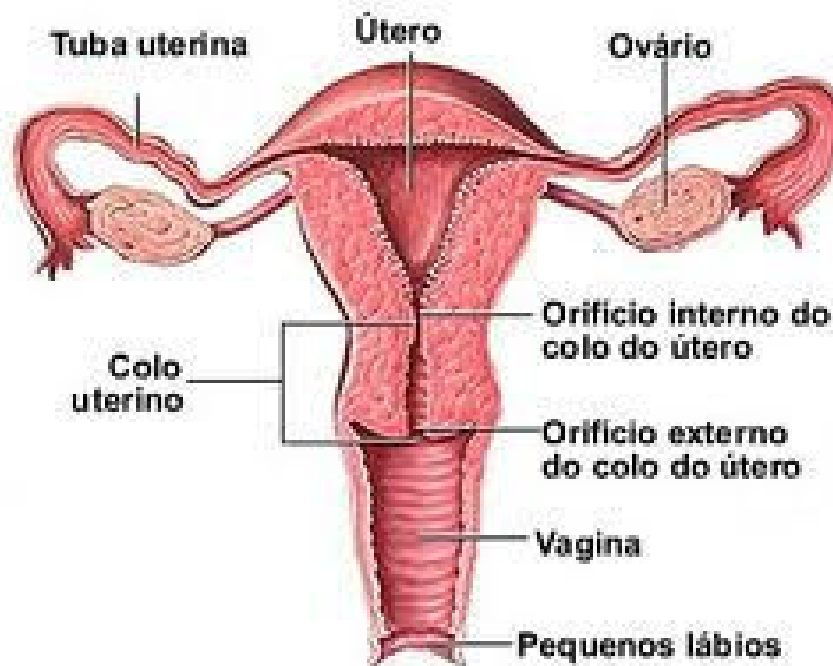


Formação genital do embrião - Figura 1

Na origem dos órgãos podemos dizer que nas células as semelhanças são evidentes, porém é nos órgãos sexuais que estão as diferenças.

As diferenças após a formação aumentam, pois o pênis tem várias finalidades, como ter relações sexuais, reproduzir e urinar, a mulher tem vários órgãos diferentes para essas funções.

Os órgãos genitais femininos consistem de um grupo de órgãos internos e externos. Os órgãos internos estão no interior da pelve e consistem nos ovários, tubas uterinas ou trompas de Falópio, útero e vagina. (Figura 2).



Anatomia interna dos órgãos sexuais da mulher- Figura 2

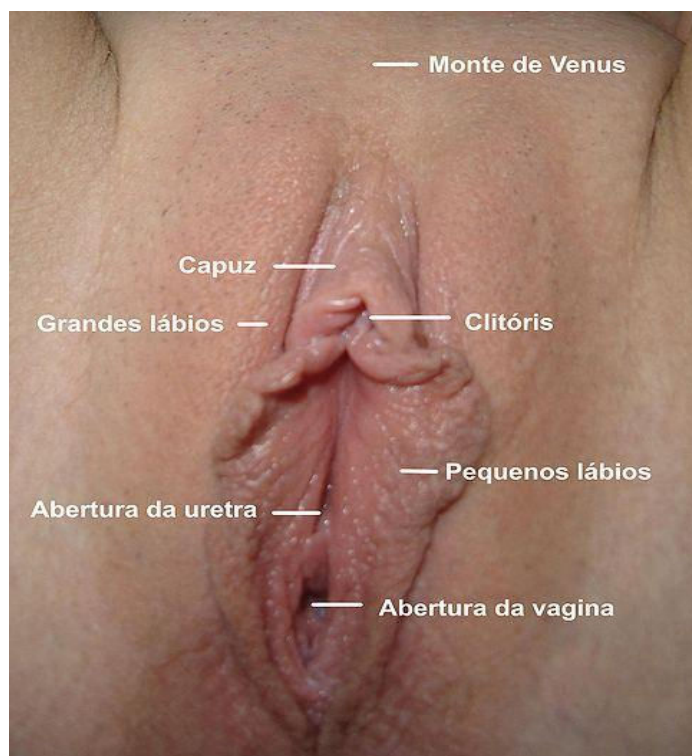
Cada órgão tem uma função distinta, a vagina que serve para ter relações sexuais, além de funcionar como canal de entrada do espermatozoides e saída dos bebês. A uretra serve para esvaziar a bexiga (urinar). Os ovários, que são órgãos sexuais primários, produzem os óvulos e os hormônios sexuais estrógeno e progesterona.

O útero é o órgão responsável por alojar o embrião e mantê-lo durante todo o seu desenvolvimento até o nascimento.

Nos órgãos externos temos a vulva, que é a parte de fora dos órgãos sexuais da mulher. Nela ficam a abertura da vagina, a abertura da uretra, os grandes e pequenos lábios, o monte de Vênus e o clitóris. (Figura 3).

Os grandes lábios e os pequenos lábios são dobras de pele e mucosa que protegem a abertura vagina.

O clitóris, órgão externo, serve exclusivamente para o prazer sexual.



Anatomia externa do órgão sexual da mulher (vulva) - Figura 3

As glândulas mamárias também são consideradas parte do sistema genital feminino.

Por uma questão fisiológica, a mulher tem mais pontos de prazer que os homens e o mais interessante é que eles são independentes na função de dar prazer.

Por ter um aparelho genital mais complexo, a mulher deveria estar mais familiarizada para vivenciar a plenitude sexual. Infelizmente, o que vemos é uma falta de conhecimento das suas capacidades de desfrutar do seu próprio corpo.

## 2.2. Funções do orgasmo feminino

Vimos até agora que estão incorporados em nossa cultura e, portanto, em nossas mentes, seja de forma consciente ou inconsciente, muitos mitos, tabus e aspectos negativos que limitam o sexo.

Um dos nomes mais conhecidos que provocou mudança na cultura sexual foi o psicanalista Sigmund Freud (1856-1939), cujo legado foi trazer a questão da sexualidade para a esfera social.

Freud (1905) foi um dos primeiros pesquisadores a falar sobre o orgasmo feminino. Para ele, as mulheres possuíam duas fases para o orgasmo – uma chamada de imatura, realizada por meio da estimulação manual do clitóris, vivenciada na masturbação infantil, a outra na fase de maturidade psíquica da mulher, com o prazer proveniente da penetração na vagina.

Após os estudos de Cyril A. Fox (1970) sobre a pressão intravaginal e intrauterina durante o ato sexual, descobriu-se que uma diferença de pressão levaria esperma para dentro do canal cervical, o que ocorria durante orgasmos. Segundo ele, isso aumentaria as chances de fecundação do óvulo. Esta pesquisa ficou conhecida como a hipótese da sucção.

Essa teoria ganhou respaldo quando Robin Baker e sua equipe passaram a estudar a transferência de esperma em casais e ainda entrevistaram milhares de mulheres sobre suas experiências sexuais. Robin Baker (1997) apresentou a hipótese de que seria possível de forma consciente ou não, a mulher fazer a seleção de genes melhores através do orgasmo.

Segundo a pesquisa apresentada por ele em 1 minuto antes do homem ejacular e 45 minutos depois, na ocorrência de orgasmo feminino, aumentam a retenção de esperma e caso as mulheres escondessem o orgasmo, reduziriam a



possibilidade de engravidar, pela demora na ejaculação masculina. E ainda que os orgasmos fingidos poderiam fazer o homem ejacular mais rápido e acabaria com o ato sexual, reduzindo também a possibilidade de gravidez. Já os orgasmos múltiplos facilitariam a possibilidade de gerar um bebê.

Para Desmond Morris (1967), o relaxamento muscular decorrente do orgasmo fazia com que a mulher permanecesse deitada após coito, aumentando suas chances de fertilização. Considera que a evolução da postura ereta em humanos teria dificultado a fertilização e que o orgasmo feminino era um comportamento copiado do homem. Assinala que

Nesse caso particular, a fêmea da nossa espécie desenvolveu uma suscetibilidade especial de estimulação sexual do clitóris. Quando nos lembramos de que esse órgão é o homólogo feminino, ou contrapartida do pênis do macho, os fatos parecem indicar que, pelo menos na origem, o orgasmo da fêmea é um tipo de comportamento "copiado" do homem. (MORRIS, 1967, p. 57).

Se a fêmea da nossa espécie não fosse afetada pela cópula e se afastasse imediatamente, a situação seria diferente, porque ela caminha de pé e o eixo da sua vagina é quase vertical quando anda. Pela simples influência da gravidade, o esperma escorregaria pela vagina abaixo e se perderia em grande parte. Tudo o que contribua para manter a fêmea horizontal depois de o macho ejacular e deixar de copular é, pois, de toda vantagem. A violenta resposta do orgasmo da fêmea, deixando-a sexualmente saciada e exausta, tem exatamente esse efeito e, portanto duplo valor. (MORRIS, 1967, p. 58).

Podemos dizer que segundo as hipóteses apresentadas de Cyril A. Fox, Robin Baker e Desmond Morris, o orgasmo feminino era apenas uma tentativa da natureza de ajudar a fecundação. Já para Freud, significava o início da sexualidade adulta, porém matura.

Durante anos, as mulheres receberam informações equivocadas sobre o orgasmo e foram convencidas de que não era importante ou não era certo.

O que queremos através desse trabalho é mostrar para as mulheres que é possível vivenciar a plenitude da sexualidade, sentir prazer, sem sentir culpa. Formar novos comportamentos sexuais, comecem uma nova fase em suas vidas, apreciando seu corpo e vivenciando o orgasmo de forma absoluta.

O orgasmo feminino é um dos principais desafios da sexualidade, em geral temos poucas informações, quase não há estudos sobre o tema, suas causas, frequências e localização. Isso porque as investigações sobre a sexualidade têm se baseado mais em parâmetros masculinos. Como já foi citado neste trabalho, que o pênis é símbolo de poder, então sempre mereceu mais atenção.

Com a evolução feminina, podemos ver uma mudança de comportamento. As mulheres passaram a se sentirem pressionadas a alcançarem o orgasmo. Por um lado isso faz com que elas busquem mais informações e conhecimento, por outro, gera pressão e ansiedade, o que dificulta para que o orgasmo aconteça naturalmente.

Iniciando essa nova fase no processo de aceitação da sexualidade feminina, iremos citar alguns pesquisadores que afirmam que o orgasmo vai além de manifestações físicas, nos quais também estão envolvidos fatores emocionais, psíquicos e emocionais.

Já Jonathan Margolis (2004) analisou a visão do orgasmo ao longo da história da civilização, constatando que o orgasmo tem as mesmas vantagens mentais e físicas que uma corrida de 8 km, graças à aceleração do ritmo cardíaco, comparando-o a um intenso exercício aeróbico. Relata ainda que essa atividade melhora a respiração, a circulação, o sistema cardiovascular, a força, a flexibilidade e a massa muscular. Segundo Margolis, o orgasmo também produz um brilho no olhar, no rosto e nos cabelos, além de aliviar os sintomas de perturbações menstruais, osteoporose e artrite e ajudaria no controle do peso.

Para Arthur Guyton (1998), o ato sexual feminino não é isolado, e sim uma soma de fatores psíquicos, não sendo apenas uma estimulação localizada dos órgãos sexuais, mas sim uma soma de fatores emocionais e afetivos. Segundo ele, isso fica mais evidente quando são ativados pensamentos eróticos como uma forma de despertar o desejo sexual, visando a concretização do ato em si.

### 3. ESTÁGIOS DA RESPOSTA SEXUAL FEMININA

A sexualidade é vivida e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos, embora nem todos eles sejam sempre experimentados ou expressos ao longo da vida. O prazer e a satisfação sexual estão diretamente relacionados com as fases do ciclo de resposta sexual. Estas fases manifestam-se de forma diferente em mulheres e homens.

A resposta sexual feminina foi descrita pela primeira vez por Masters e Johnson, em 1966, quando esses pesquisadores americanos iniciaram estudos científicos em laboratório para investigar os aspectos fisiológicos da resposta sexual humana. O modelo foi constituído por quatro fases: excitação, platô, orgasmo e resolução.

Outros pesquisadores propuseram um novo modelo de resposta sexual, entre esses podemos citar Kaplan e Basson.

No modelo proposto por Kaplan (1979) excluía-se a fase de platô, por ser esta considerada uma continuação da fase de excitação. Para ele, o novo modelo era composto apenas por três fases: desejo, excitação e orgasmo, eliminando a fase de resolução, pois acreditava ser uma ausência de resposta sexual, e não parte do próprio ciclo.

Já as pesquisas realizadas por Basson (2003) propunham um modelo de resposta sexual diferente, composto por quatro aspectos da sexualidade da mulher:

- 1º - comparada ao homem, em que a testosterona inicia a estimulação, a mulher tem pouca influência de hormônios para o início do estímulo sexual;
- 2º - a motivação feminina decorre de “recompensas” ou “ganhos” que não são estritamente sexuais, como a proximidade emocional com o parceiro, que ativa o ciclo de resposta sexual seguinte;

3º - a excitação sexual da mulher é mental e subjetiva, podendo ou não ser acompanhada por alterações vasoconstritoras na genitália e outras manifestações físicas;

4º - o orgasmo pode ou não ocorrer, e quando acontece manifesta-se de formas diferentes, variando de mulher para mulher.

Para Basson, o ciclo de resposta sexual clássico proposto por Masters e Johnson e Kaplan refere-se a mulheres em início de relacionamento, pois num relacionamento mais longo o desejo sexual passa a ser uma resposta, ao invés de um evento espontâneo.

A qualidade da vida sexual de mulheres e homens está relacionada à forma como o seu corpo responde aos estímulos. Contudo, os fatores que intervêm na resposta são vários e estão muito interligados e são determinantes para perceber as causas das disfunções sexuais femininas e masculinas.

Para melhor compreensão, nos próximos parágrafos vamos exemplificar cada fase de resposta sexual humana seguindo o modelo proposto por Masters e Johnson (1966).

Resumidamente, a fase do desejo consiste em fantasias e vontade de concretizar a atividade sexual. Na fase de excitação, ocorre o sentimento de prazer sexual e alterações fisiológicas concomitantes. A do orgasmo é o momento em que ocorre o ápice do prazer sexual, com contrações do terço inferior da vagina e contrações rítmicas do esfíncter anal. E na fase de resolução há sensação de bem-estar geral e relaxamento muscular, sendo que as mulheres são capazes de responder quase que imediatamente a uma estimulação adicional.



Gráfico das fases da resposta sexual feminina - Figura 4

### 3.1 - Fase do desejo

Essa é a primeira fase sexual, onde os instintos são estimulados e os apetites crescem. O desejo, ou a sensualidade, é uma experiência subjetiva que incita a pessoa a buscar atividade sexual. Em termos cerebrais, há mensagens neurofisiológicas que motivam a busca por sexo. Esses sinais neurológicos ainda não foram bem explicados. Nas mulheres, o olfato e principalmente o tato são bastante responsáveis pelo aumento do desejo sexual.

### 3.2 - Fase de excitação

A segunda fase do ciclo sexual ocorre quando o corpo passa a responder fisiologicamente frente aos estímulos que dispararam o desejo sexual. Ou seja, a excitação é a resposta do corpo ao desejo. Na mulher, a excitação é demarcada pela produção de uma secreção responsável pela lubrificação vaginal. Duas alterações fisiológicas são as principais protagonistas nessa fase. A congestão vascular, que é o aumento da quantidade de sangue superficial e/ou profunda acumulada em alguns órgãos do aparelho genital e extragenital feminino, e a miotonia, que é a crescente e involuntária contração de fibras musculares.

Mas a resposta sexual feminina não aparece apenas nos genitais. Ela é um percebida em todo o corpo frente a estímulos. Aparece nos seios (mamas), com um pequeno aumento de seu tamanho e com a ereção dos mamilos. Há também o

rubor sexual, quando a pele fica mais avermelhada, e tanto a pressão sanguínea quanto a frequência cardíaca e respiratória tendem a aumentar. Ocorrem contrações musculares nos órgãos próximos aos genitais, como o reto (região anal), a uretra e a bexiga. (Tabela 1)

O aparelho genital feminino propriamente dito é constituído por órgãos externos e internos, sendo eles: o clitóris, os grandes e pequenos lábios, a vagina e o útero. Todos esses órgãos vão sofrer as mesmas alterações fisiológicas de vasocongestão e miotonia. Tanto o clitóris, quanto os pequenos e grandes lábios aumentam de tamanho, ficando edemaciados e avermelhados. Os grandes lábios se retraem deixando a entrada da vagina livre. O clitóris fica protegido sob um prepúcio (pele) e a vagina passa a produzir uma secreção parecida com a saliva por um fenômeno semelhante à transudação. Há sensação de contração muscular irregular desses órgãos internos.

### **3.3 - Fase de platô**

Durante a fase de platô, a vasocongestão local atinge sua extensão máxima e os pequenos lábios ingurgitados assumem uma intensa coloração arroxeada ou cor de vinho. O terço anterior ou inferior da vagina atinge sua vasocongestão máxima, formando uma "plataforma orgásmica". As modificações adicionais durante a fase de nivelamento ou platô incluem uma ascensão ainda maior do útero e a retração do clitóris de sua posição protuberante, colocando-se por trás da sínfise pubiana.

### **3.4 - Fase orgásmica**

O orgasmo, o êxtase, o gozo ou ápice de prazer ocorre quando há liberação de toda a tensão sexual acumulada. À profunda vasocongestão do clitóris, pequenos e grandes lábios e do terço inferior da vagina denominamos Plataforma Orgásmica. Pode ocorrer uma contração muscular prolongada e espasmódica de 4 a 5 segundos nesta região antes de ocorrer a descarga orgásmica. Quando o orgasmo acontece, há uma explosão de contrações rítmicas e involuntárias a uma

frequência de aproximadamente 12 vezes, a cada 0,8 segundos. O interessante é que a mulher, logo em seguida, pode ser novamente estimulada e ter mais que um orgasmo. Essa capacidade multiorgásmica da mulher não é encontrada nos homens, que precisam de um tempo após a ejaculação para iniciar outro ciclo de resposta sexual.

### **3.5 - Fase da resolução**

A última fase consiste no desingurgitamento do sangue da genitália, que leva o corpo de volta ao estado de repouso.

A resolução pelo orgasmo leva a uma sensação subjetiva de bem-estar, relaxamento geral e muscular. Após o orgasmo, os homens, têm um período refratário que pode durar de alguns minutos até muitas horas.

Pode-se observar também uma dissociação das reações vasocongestivas do pênis e contrações musculares que acompanham o orgasmo no homem, podendo este, ter uma ereção, mas ao mesmo tempo ter a ejaculação inibida, ou também, poderá ejacular mesmo não havendo ereção. Tal separação da resposta sexual nessas fases ocorre devido ao fato de que tanto a ereção quanto a ejaculação se apoiam na estruturas anatômicas e mecanismos fisiológicos separados, que sofrem interferência de estados emocionais, traumas psicológicos e físicos, doenças presentes no indivíduo, uso de drogas e também o próprio envelhecimento natural.

Também deve-se considerar que o desejo, a ereção, a ejaculação e o orgasmo, embora estejam interligados, dão a impressão de ser uma resposta única, porém ocorrem de forma separadas.

O período refratário não existe nas mulheres, que são capazes de obter orgasmos múltiplos e sucessivos.



Órgãos	Fase de excitação	Fase orgástica	Fase de resolução
Pele	Dura de vários minutos a várias horas; excitação elevada antes do orgasmo, de 30 segundos a 3 minutos Imediatamente antes do orgasmo: rubor sexual aparece de forma inconsistente; erupção maculopapular se origina no abdome e se espalha para a face e para o pescoço, podendo incluir ombros e antebraços	3 a 15 segundos Rubor bem desenvolvido	10 a 15 minutos; se não houver orgasmo O rubor diminui na ordem inversa do aparecimento; surgimento inconsistente de película de transpiração nas solas dos pés e nas palmas das mãos
Mamas	Ereção dos mamilos em dois terços das mulheres, congestão venal e aumento aureolar; o tamanho fica um quarto a mais que o normal	As mamas podem se tornar trêmulas	Retorno normal em cerca de 12 a 24 horas
Clitóris	Aumento do diâmetro da glândula e do corpo do clitóris; imediatamente antes do orgasmo, o clitóris se retrai para dentro do prepúcio	Nenhuma alteração	O corpo do clitóris retorna à posição normal em 5 a 10 segundos; detumescência em 5 a 30 minutos; se não houver orgasmo, a detumescência leva várias horas
Grandes lábios	Nulípara: elevam-se e achatam-se contra o períneo; Multípara: congestão e edema	Nenhuma alteração	Nulípara: aumento do tamanho normal em 1 a 2 minutos Multípara: diminuição para o tamanho em 10 a 15 minutos
Pequenos lábios	Tamanho aumenta para duas a três vezes do normal, mudança para rosa, vermelho profundo antes do orgasmo	Contrações dos pequenos lábios proximais	Retorno ao normal dentro de cinco minutos
Vagina	Mudança de cor para roxo escuro, transudado vaginal aparece de 10 a 30 segundos após o início da excitação; alongamento e distensão vaginal; terço inferior da vagina se contrai antes do orgasmo	3 a 15 contrações do terço inferior da vagina a intervalos de 0,8 segundos	A ejaculação forma pool seminal nos dois terços superiores da vagina; a congestão desaparece em segundos ou, se não houver orgasmo, entre 20 e 30 minutos
Útero	Ascende para a pelve falsa; contrações semelhantes às do parto começam na excitação elevada imediatamente antes do orgasmo	Contrações durante todo o orgasmo	As contrações cessam e o útero volta para a posição normal
Outros	Miotonia Algumas gotas de secreção mucóide das glândulas de Bartholin durante o aumento da excitação Colo incha literalmente e se eleva passivamente com o útero	Perda do controle muscular voluntário Reto: contrações rítmicas Hiperventilação e taquicardia	Retorno ao estado de linha de base em segundos a minutos Cor e tamanho do colo retornam ao normal e o colo baixa sobre o pool seminal
Fonte: Compêndio de psiquiatria clínica			

Tabela 1- Ciclo de resposta sexual feminina

#### **4. DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS**

As disfunções sexuais englobam os problemas que impedem uma vida sexual satisfatória. Podem abarcar a falta ou diminuição de desejo, a inexistência de orgasmo, dor durante a relação sexual e, em casos mais graves, aversão à atividade sexual. São caracterizadas por perturbações em uma ou mais fases do ciclo de resposta sexual, ou por dor associada à relação sexual, que geram sofrimento ou dificuldade interpessoal, tornando a mulher incapaz de participar da relação sexual como desejaria.

Muitos fatores podem estar na origem das disfunções sexuais: inflamações ginecológicas, uso de medicamentos, problemas psicológicos e de ansiedade, desequilíbrios hormonais, traumas sexuais, falta de experiência sexual e de conhecimento do corpo, problemas afetivos ou de natureza relacional.

Saadeh (2004) deixa claro que apenas no século passado o orgasmo feminino tornou-se alvo da ciência, principalmente da ciência médica, sendo anteriormente considerado de todo místico. Em relação ao aparecimento da pílula anticoncepcional, feminismo e revolução sexual dos anos 60, relata que os homens, a partir de então, passaram a se sentir responsáveis pelo prazer ou orgasmo de suas companheiras, e as dificuldades que a mulher enfrenta hoje estão vinculadas à virgindade retardada, obrigatoriedade do orgasmo e desejos sexuais reprimidos, o que acarreta problemas sexuais.

Outra preocupação é com o preparo de homens e mulheres para vivenciar sua sexualidade.

Na puberdade, o desejo sexual intensifica-se, porém, é comum observar jovens que iniciam a prática sexual com dúvidas, inseguranças e culpas. O fato pode ser decorrente da falta de diálogo e informação sobre o próprio corpo e sobre os aspectos gerais que envolvem a sexualidade. Esse desconhecimento pode levar, particularmente a mulher, a envolver-se em situações de ausência de prazer (Silva et al, 1982 citado por Canella, 1998).

A Organização Mundial de Saúde baseia-se se na conceituação das disfunções sexuais tendo como alicerces os modelos propostos por Masters e Johnson e Helen Kaplan.

#### **4.1 - Principais disfunções sexuais femininas**

- a) Perturbações de desejo
- b) Vaginismo
- c) Dor durante a relação sexual (dispareunia)
- d) Anorgasmia ou ausência de orgasmo

#### **4.2 - Perturbações de desejo**

Uma das disfunções sexuais mais comuns é a falta de desejo ou desejo hipoativo. Segundo investigações mais recentes, o desejo sexual feminino pode nem sempre ser espontâneo, e ainda, pode surgir apenas quando a relação sexual foi já iniciada.

Vários fatores podem estar na origem de um desejo hipoativo, podendo estar relacionados com:

- a) o grau de intimidade e tipo de relação com o companheiro/a
- b) autoimagem
- c) estimulação sexual
- d) existência de depressão
- e) estilo de vida
- f) medicação
- g) idade

### **4.3 – Vaginismo**

O vaginismo consiste na dificuldade da mulher em tolerar a penetração. Trata-se de um problema que pode ter consequências na vivência sexual e relações afetivas.

As causas do vaginismo podem estar relacionadas a fatores orgânicos, psicológicos ou emocionais que incluem:

- a) Falta de informação e crenças negativas sobre a sexualidade (culpa, educação conservadora)
- b) Inexperiência que pode conduzir a medos ou bloqueios
- c) Experiências prévias com dor
- d) Traumas sexuais (abusos sexuais)

.

### **4.4 - Dispareunia**

Designa-se por dispareunia a dor persistente na zona genital ou pélvica durante as relações sexuais, nomeadamente no momento das tentativas de penetração.

#### **Causas**

A dor pode surgir devido a problemas fisiológicos como inflamações ginecológicas. Pode também estar relacionada com a falta de lubrificação ou excitação antes do coito e, ainda, estar associada a fatores traumáticos, como abusos sexuais decorridos na infância.

### **4.5 - Anorgasmia**

A anorgasmia é a incapacidade de obter um orgasmo. Pode ser primária, quando a mulher nunca experimentou um orgasmo, ou secundária, quando ocorre apenas em determinadas circunstâncias.

As causas da anorgasmia podem ser diversas, destacando-se, sobretudo, a ansiedade. Outros fatores são inibidores do orgasmo:

- a) uso de determinados medicamentos (principalmente antidepressivos)
- b) transtornos hormonais
- c) certas doenças crônicas
- d) atitude negativa em relação à atividade sexual e conflitos relacionais

#### **4.6 - Tabus da vida moderna**

A dificuldade de atingir o orgasmo é um fato determinado pela história de repressão feminina. A maioria das sociedades configura o sexo como sendo algo pecaminoso, incluindo aí a masturbação, cuja ausência, na opinião de muitos especialistas, faz com que a mulher desconheça seu corpo. Na época da Inquisição, mulheres que sentiam prazer eram consideradas bruxas e condenadas à morte.

Até mesmo o estresse e preocupação demasiada são fatores modernos que interferem para não atingir o orgasmo.

Temos ainda alguns fatores relacionados com a criação, religião, saúde e educação que interferem diretamente na ausência do orgasmo.

- a) Ficar dispersa durante o sexo
- b) Apego aos tabus (sentimento de culpa e pecado)
- c) Baixa autoestima, sentir vergonha do corpo
- d) Falta de atração pelo parceiro
- e) Estresse diário e sobrecarga de responsabilidades
- f) Preocupação com o seu desempenho (medo de não conseguir)
- g) Saúde (doenças)
- h) Uso de medicamentos que inibem a libido
- i) Mágoa e ressentimentos em relação ao parceiro
- j) Falta de confiança na relação (parceiro).

A pressão sobre o orgasmo feminino pode ser um fator que dificulta que este aconteça e diversos sexólogos, terapeutas e estudiosos recomendam lembrar que orgasmo não se planeja, acontece. Juan Carlos Kusnetzoff chama a atenção para a necessidade de evitar a ansiedade, pois é mais valioso cuidar do prazer do momento que se preocupar em atingir ou não o orgasmo.

O primeiro fantasma a ser afugentado pela mulher é o medo de ser rotulada de frígida; isto a leva a canalizar toda a vontade na obtenção do orgasmo, o que impede o abandono indispensável às sensações de gozo; ou a simular o clímax para satisfazer o companheiro e evitar o suposto ridículo. Qualquer dessas atitudes a deixa frustrada e insatisfeita e inicia-se um círculo vicioso muito difícil de romper (KUSNETZOFF, 1988, p. 85).

As disfunções sexuais femininas apresentam natureza multifatorial e estão relacionadas a fatores psicológicos, hormonais, neurológicos, vasculares e musculares. Conhecer seu próprio corpo ainda é o caminho mais curto para identificar possíveis transtornos.

O propósito de satisfazer e dividir o prazer com o parceiro não é apenas desejável e saudável, mas uma condição para a boa relação sexual. Entretanto, a compulsão de agradar, de bem executar ou de servir e de não decepcionar pode ser uma poderosa fonte de emoção destrutiva. (KAPLAN, 1974, p. 136-37).

Na sexualidade feminina, a desinformação, as crenças errôneas, os preconceitos religiosos e a não estimulação adequada prejudicam a capacidade orgástica. Outros inimigos do alcance das aspirações sexuais dos parceiros são a falta de comunicação, a agressão, a falta de afeto, entre outros. Cada mulher tem sensibilidade e ritmo exclusivos e individuais.

Para Tiefer (2003), sexóloga, o advento das pesquisas promovidas por Masters e Johnson só veio a aumentar os problemas sexuais, pois hoje os casais encaram o orgasmo como uma obrigação e não conseguem mais encarar o sexo como algo natural. Para ela, a mulher, o orgasmo não é mais um direito, mas sim

um dever. A guerra travada nos jornais, revistas, livros e filmes tem vindo a se tornar uma imposição, como se a mulher que não tem orgasmo fosse inadequada, ultrapassada e reprimida. Atualmente as mulheres sofrem a pressão social da obrigação de ter orgasmo, o que as leva a um grau elevado de ansiedade, fator claramente prejudicial para a sua obtenção. Criou-se, então, um novo problema sexual.

Existe uma cobrança excessiva para que tanto os homens quanto as mulheres alcancem o orgasmo a qualquer custo. Culturalmente, as falhas na vida sexual são consideradas inaceitáveis, gerando uma fragilidade para quem tem dificuldades em obter prazer, levando muitas mulheres a fingirem sobre o orgasmo, pois temem serem desvalorizadas, criticadas, menosprezadas ou até mesmo rejeitadas ou trocadas pelo seu parceiro.

As exigências para se chegar ao orgasmo acabam por afastar das mulheres as possibilidades de usufruir do prazer sexual e do próprio ato.

## 5. COMO ESTIMULAR O ORGASMO FEMININO

Em geral, o orgasmo feminino é uma das últimas fronteiras da sexualidade. Suas causas, freqüências e localização ainda são investigados.

Penso no sexo como um fenômeno pessoal até mesmo na fase adulta das pessoas. Ele só se torna interpessoal quando acoplado ao amor, condição peculiar na qual perde muitas de suas propriedades, inclusive essa, autoerótica e comprometida com a individual. (GIKOVATE, 2013, p 3)

Tudo começa no cérebro. Para chegar ao orgasmo, o sistema nervoso ordena, em primeiro lugar, que os batimentos cardíacos acelerem, autorizando um derrame do hormônio adrenalina. A substância faz o coração arrancar, pois não pode faltar sangue para os músculos durante o sexo. Esse mesmo hormônio, despejado pelas glândulas suprarrenais, dilata as artérias facilitando a passagem do sangue, para oxigená-las. Os pulmões aumentam o ritmo de trabalho; a respiração torna-se rápida e curta. Toda essa superatividade física leva o corpo a esquentar.

No cérebro há um crescente número de neurônios que secretam substâncias ativadoras de diversas regiões, o que o faz reconhecidamente o centro das sensações de prazer. Esse processo é responsável pelo aumento dos batimentos cardíacos até o esgotamento físico e a exaustão dos neurônios. Em outra região cerebral, a zona do desprazer, contra-ataca uma forte liberação de endorfinas, com a finalidade de acalmar as descargas. Nesse momento, em pequenos espaços entre os neurônios, as endorfinas com forte efeito calmante vão se misturar às substâncias excitantes liberadas pelas zonas de prazer. Assim, por alguns instantes, tanto as áreas de prazer como a de desprazer entram em curto-circuito, formando o orgasmo, ou seja, mandam faíscas para outras partes do sistema nervoso. Entre elas, as responsáveis pelos movimentos de certos músculos e também pelos espasmos na ejaculação masculina.



Esse é o processo fisiológico, no entanto, falaremos agora do processo cerebral, essencial para as mulheres. Para sentir vontade de fazer sexo e chegar ao orgasmo, a mulher precisa primeiro pensar nisso, querer isso, o que ajuda a estimular as fantasias sexuais e melhora o desejo sexual. Após esse pequeno e prazeroso exercício, tem que colocar em prática os pensamentos e ainda estimular pontos do corpo para ter bons resultados.

Por esse motivo, conhecer esses locais é tão importante quanto pensar em sexo. Aprender a descobrir as sensações que seu corpo pode proporcionar, aprender a se tocar, a se gostar, perceber e estimular as sensações. Segundo Valdez (2012, p. 23), o cérebro exerce um controle incrível sobre a resposta sexual feminina, tanto do ponto de vista psicológico quanto emocional.

Para Lou (2001), a variedade é o tempero da vida. Para ela, o corpo da mulher é como um buffet, onde se tem uma infinidade de sabores para serem experimentados. Para ela, existem 10 zonas de prazer, onde a mulher pode ter a experiência do orgasmo:

**Clitóris:** o mais conhecido e considerado o mais intenso entre as mulheres, ocorre quando o clitóris é estimulado, podendo ser durante a penetração (fricção), pelo toque da mão, através de vibradores/ acessórios ou através da boca.

**Vagina e cervical:** o orgasmo vaginal afeta a cavidade vaginal e também o cervical (colo do útero). Diferentemente do clitóris, é estimulado pelo sistema nervoso e percebido através de fortes contrações.

**Ponto G:** este pode ser muito intenso e prazeroso, sendo muitas vezes desacreditado durante o clímax, pois algumas mulheres quando sofrem estimulação nesse local, têm a impressão de que vão urinar, devido o ponto G estar localizado muito próximo do canal da uretra.

**Uretra:** devido estar cercada de terminações nervosas, algumas mulheres sentem orgasmo quando sofrem estimulação diretamente na uretra.

**Seios:** Algumas mulheres quando estimuladas nos seios, chegam ao orgasmo, mais conhecido como orgasmo de sucção.

**Boca:** seria sentido através da estimulação dos lábios, da língua, do palato e da garganta, algumas mulheres o sentem quando são beijadas ou quando estão fazendo sexo oral.

**Ânus:** Assim como a vagina, o ânus tem muitas terminações nervosas. Desse modo, quando a mulher sente-se confortável para praticar o sexo anal, o orgasmo passa a acontecer normalmente a partir dessa região.

**Combinado/fusão:** acontece quando mais de uma zona do corpo é estimulada durante o clímax. Por exemplo: clitóris + mamilos, vagina + clitóris, ânus + vagina + clitóris, dentre outras numerosas combinações possíveis a serem experimentadas.

**Fantasia:** é aquele que se produz simplesmente pelo poder da fantasia erótica, sem necessidade de estimulação genital. Pode acontecer por meio da estimulação verbal, por exemplo, quando se dá vazão à imaginação erótica, a partir de uma fantasia que se tem em mente.

Para Natasha Valdez (2012), o orgasmo é considerado um remédio que melhora o humor, abre o apetite, baixa o colesterol, diminui os riscos de doenças cardíacas e fortalece o sistema imunológico. “Digo que é vitamina por causa de todos os benefícios que esse formigamento mágico nos oferece”. (VALDEZ, 2012, p. 9). Em seu livro *Vitamina O*, Valdez ainda acrescenta outra zona de possibilidade de orgasmo à lista de Lou (2001).

**Orgasmo sensorial:** algumas mulheres conseguem atingi-lo quando tocadas em qualquer região do corpo que não sejam os pontos quentes, podendo acontecer durante uma massagem, por exemplo.

## **5.1- Conhecendo alguns cosméticos, acessórios e brinquedos**

A sedução e os jogos de adulto podem transformar a rotina dos casais. A natureza humana permite que procuremos o aprimoramento das técnicas dos jogos amorosos. Tal aperfeiçoamento cria momentos de cumplicidade entre os amantes,

e como num jogo, haverá mais experimentos e mais entrosamento, culminando em maior satisfação e intimidade dos parceiros.

Os cosméticos auxiliam no entrosamento entre os casais através dos aromas, texturas e características sensoriais que estimulam os sentidos olfativo, tátil e gustativo.

Existem linhas de produtos direcionadas à exploração dos sentidos, aproveitando as características sensoriais dos cosméticos. São produtos desenvolvidos para hidratar, umectar, perfumar, massagear a pele com o objetivo de encantar o corpo e a alma das pessoas. As fragrâncias, aromas e texturas dos produtos geram bem-estar, aumentam a autoestima e a confiança dos usuários e podem criar um clima romântico, propício para que as mulheres se soltem e vivenciem a experiência do orgasmo.

A seguir, uma lista de cosméticos que auxiliam a mulher a atingir o orgasmo.

*a) Calda quente: ideal para sexo oral ou masturbação, produto beijável*

Gel térmico/calda quente corporal que quando é aplicado deixa exalar os aromas frutais do produto. É feito com aromas de alimentos e componentes seguros que não causam reação no corpo. Deve ser aplicado sobre a pele no local desejado, espalhando e soprando levemente. A sensação de aquecimento causará um ótimo bem estar no corpo.

Ideal para brincadeiras de adultos e umectação da pele - causa uma agradável de aquecimento. Pode-se fazer sexo oral com ele. Não é bom para massagem e não é indicado para o ato sexual.

Modo de usar: Aplique uma quantidade suficiente e espalhe suavemente na área desejada do corpo e sopra para sentir a sensação de bem estar.

*b) Calda fria: ideal para sexo oral ou masturbação, produto beijável*

Gel térmico para massagem corporal, deve ser aplicado sobre a pele onde desejar. Massagear e assoprar, pois causa uma sensação agradável de refrescância.

Ideal para brincadeiras de adultos e umectação da pele - causa uma agradável de frescor. Pode-se fazer sexo oral com ele. É bom para auto-satisfação, ideal para massagem e muito deslizando .

Modo de usar: Aplique uma quantidade suficiente e espalhe suavemente na área desejada.

*c) Excitante feminino que aquece para aumentar o desejo*

Creme estimulante corporal feminino. Hidratante e emoliente Após a sua aplicação, a pele aquece levemente, aumentando ainda mais o estímulo sensorial cutâneo. Estimula os sentidos. Pode ser usado um pouco antes do jogo de sedução para estimular ainda mais o desejo.

Modo de usar: Aplique na parte nos grandes lábios e clitóris em movimentos circulares, 3 minutos antes da relação.

*d) Lubrificante para sexo anal*

Creme umectante que tem alta atividade deslizando. Deixando a pele da região mais hidratada/lubrificada e flexível, facilitando a massagem com acessórios ou com o parceiro.

Modo de usar: Aplique na região que interessa em movimentos circulares massageando suavemente.

*e) Excitante que esfria esquenta ideal para aumentar o desejo.*

Formulado com extrato de menta. Produto 2 em 1 esfria quando aplica, esquenta quando acontece a relação. Não deve ser aplicado no parceiro. Ele não

sentirá nenhum efeito, mas a mulher sentirá um efeito superior e maior sensibilidade na região, que vai causar um grande bem estar.

Modo de usar: aplicar na região íntima e grandes lábios massageando antes da relação.

*f) Gel adstringente tensor, para deixar a mulher mais apertadinha:*

Feito a base de água com extrato de sálvia e hamamélis que são plantas adstringentes. Sua ação adstringente ajuda contrair os tecidos sem causar desconforto. Indicada para aplicação em mulheres que têm a intenção de proporcionar maior prazer aos seus parceiros, ou atrás de uma nova e estimulante sensação. O gel adstringente age nos tecidos enrijecendo-os, proporcionando uma sensação de maior estreitamento.

Modo de usar: Aplicar somente na parte externa da região íntima, de 15 a 20 minutos antes do contato. A sensação será de pele encolhendo. Na hora do contato, a mulher sentirá apenas uma sensação apertamento cutâneo.

*g) Retardante de ejaculação e excitante masculino*

Utilizado como creme de massagem, sua formulação tem extrato de gengibre, que é um tônico, estimulante e energizante cutâneo que melhora a circulação sanguínea na região onde se aplica. Ideal também para auto-massagem, quando aplicado na pele provoca uma agradável sensação de calor, que aumenta a sensação de bem-estar.

Modo de usar: Aplique sobre a região, massageando suavemente até a total absorção. Após a aplicação, promove uma suave sensação de aquecimento.

*h) Gel do beijo quente / Gloss labial*

Hidrata e dá brilho aos lábios. Proporciona uma suave sensação de calor. O verdadeiro gel do beijo.

Modo de usar: Aplique uma camada generosa de Kiss me nos lábios e sinta uma agradável sensação de calor.

*i) Gel do beijo frio refrescante*

Gloss labial. Hidrata e dá brilho aos lábios. Proporciona uma leve sensação refrescante.

Modo de usar: Aplique uma camada generosa de Kiss me Ice nos lábios e sinta uma agradável sensação de refrescante.

*j) Lubrificante beijável*

Este produto formulado em base aquosa deve ser aplicado na região íntima para proporcionar lubrificação. Sua composição de textura especial, proporciona conforto e segurança.

*l) Óleo de massagem afrodisíaco*

Óleo de formulação exclusiva ideal para uma massagem afrodisíaca, excitante e agradável, criando uma sensação de excitação e desejo. Sua fórmula contém óleos aromáticos que aumentam o desejo sensual.

Outros usos:

- pode ser usado como excitante masculino;
- gera um calor;
- pode ser usado o cansaço das pernas;
- pode ser usado para massagem afrodisíaca.

Modo de usar: Aplique sobre a pele, massageando suavemente.

*m) Souflé de massagem*

Creme para massagem afrodisíaca com textura de mousse e fragrância deliciosa elaborada para a exploração do corpo através da massagem, proporciona o aquecimento através dos movimentos. Com fragrância delicada e afrodisíaca, deixa a pele sedosa e hidratada.

Modo de usar: Aplicar sobre a pele e massagear suavemente.

*n) Excitante 3x1*

É um creme 3 em 1, ele pode ser um excitante esfria/esquenta com efeito rebote: Aplicado no clitóris, o creme vai causar uma reação imediata de resfriamento, você passa na parte de fora da vagina (grandes lábios, pequenos lábios) espalha bem e massageia. Nesse ato, o clitóris esfriou e agora começa a esquentar muito. É o efeito rebote que só esse creme tem, por causa da vitamina E, que retarda o efeito de esquentamento

*o) Excitante e sensibilizador feminino*

Creme excitante feminino especial, porque gera um calor diferente. Ele começa devagarzinho e depois vai se espalhando pela pele. É um calor forte e agradável que estimula o desejo. Ideal também para ser aplicado no clitóris uma vez a cada dois dias para se masturbar, aumentando a irrigação de sangue e dando mais sensibilidade à região.

*p) Bulett e vibradores*

Para utilizar na massagem clitoriana e também para penetração, provocando orgasmos intensos devido à sua capacidade vibratória.

## 5.2- Pompoarismo: a ginástica íntima

A palavra pompoarismo é originária do idioma Tâmil, falado no Sri Lanka e no sul da Índia, e significa comando mental sobre o músculo pubococcígeo, os músculos circunvaginais e os grandes lábios da vulva da mulher.

É uma técnica milenar do Oriente. Nasceu na Índia e foi aperfeiçoada na Tailândia e no Japão. Os primeiros exercícios surgiram com uma transformação dos exaustivos exercícios tântricos preparatórios para o Maithuna (ritual do sexo sagrado). Essa transformação foi desenvolvida inicialmente pelas sacerdotisas dos templos da Grande Mãe para ser utilizada nos rituais de fertilidade. Com o passar do tempo a técnica foi se expandindo e tornando-se popular. Na Tailândia é costume passar a técnica de mãe para filha, assim como é costume que o futuro esposo pague um dote aos pais, e o valor depende da educação, dotes musicais e habilidades sexuais da futura esposa.

### Benefícios

- a) Fortalece os músculos vaginais e do pubococcígeno
- b) Regula os hormônios, ativando a circulação
- c) Aumento a auto estima, como uma técnica de sedução
- d) Melhora a frigidez
- e) Melhora o desempenho sexual do casal
- f) Auxilia e previne a incontinência , queda do útero, bexiga, flacidez vaginal e vaginismo
- g) Auxilia no parto e na recuperação da musculatura vaginal e períneo
- h) Aumenta o tempo de ereção do homem
- i) Aumenta sensibilidade do ponto G e clitóris
- j) Aumenta o conhecimento para atingir orgasmos mais intensos

A vagina possui três anéis musculares. O primeiro anel que é o mais forte, fica próximo a vulva, na entrada da vagina, o segundo fica localizado na porção mediana e sua força é mediana e o terceiro que tem força mais fraca, fica localizado próximo ao colo do útero, porem é o mais intenso.



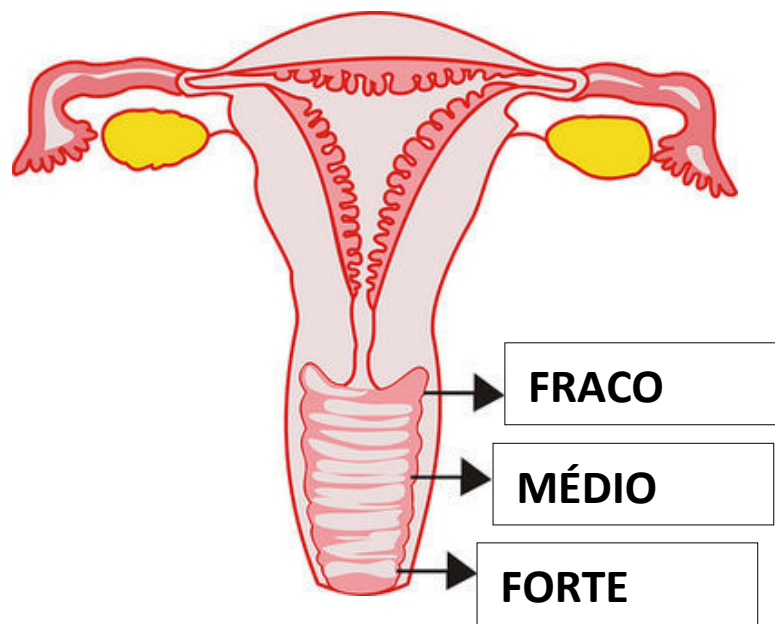


Figura 5- Anéis vaginais para contração

A vagina possui músculos que precisam estar preparados para uma boa relação, pois somente assim a mulher poderá controlá-los voluntariamente proporcionando mais prazer para si própria e para seu parceiro. (KADOSH E IMAGIRE, 2010, p 31)

### 5.3 - Musculatura do assoalho pélvico (MAP)

O fundo da pelve óssea (bacia) termina numa cavidade em forma de funil chamada cavidade pélvica, que contém os órgãos pélvicos (útero, ovários, bexiga). O fundo deste funil é fechado por uma espécie de "cama elástica" chamada assoalho pélvico.

O assoalho pélvico é formado por 13 músculos, conhecidos em conjunto como musculatura do assoalho pélvico (MAP), auxiliados por fâscias e ligamentos que funcionam como elásticos biológicos.

A função de todo este conjunto é sustentar os órgãos pélvicos, como uma cama elástica sustenta o peso de alguém que pula sobre ela. Os elementos mais fortes e decisivos para este fim são os músculos.

A contração da MAP pode ser facilmente percebida internamente à vagina, logo na entrada e a alguns centímetros de profundidade. É ela a responsável pela sensação de pressão percebida durante a penetração e todo o ato sexual.

#### **5.4- Função do MAP na mulher**

A MAP é perfurada por três canais: uretra, vagina e reto. Deste modo, sua contração tem a propriedade de amassar estes canais, auxiliando respectivamente na continência de urina (apertando a uretra), na função sexual (apertando a vagina) e na continência fecal (fechando o reto).

Por este motivo, quando a MAP está fraca ou lesionada, ela não consegue contrair suficientemente sobre estes canais causando, respectivamente, incontinência urinária, disfunção sexual (flacidez vaginal) e incontinência de flatos ou fezes. Por outro lado, a contração exagerada, descoordenada ou inconsciente da MAP pode causar retenção urinária, vaginismo e constipação.

Além disso, numa guerra diária contra a gravidade, é a MAP que sustenta os órgãos pélvicos, além do bebê durante a gestação. Cada vez que algo empurra os órgãos para baixo (ao tossir, rir ou fazer algum outro esforço físico), a MAP precisa contrair-se vigorosamente para empurrar os órgãos para cima, evitando que eles saiam de suas posições normais. Se, por lesão ou fraqueza, a MAP não conseguir sustentar os órgãos, eles descem de suas posições originando o chamado prolapso genital (como o prolapso de bexiga ou bexiga caída).

As mulheres que possuem a musculatura vaginal fortalecida têm mais aderência para sentir prazer e as que não têm orgasmo terão mais chance de consegui-lo através dos exercícios. As mulheres que já desfrutam desse prazer podem intensificá-lo de maneira surpreendente. (KADOSH E IMAGUIRE, 2010, p 50).

## 6. CONCLUSÃO

A ausência de orgasmo é denominada anorgasmia. Esta, muitas vezes, é vista como não merecedora de amar e ser amada. Porém, na maioria das vezes, sua ausência está relacionada a fatores educacionais, culturais, religiosos, psicológicos e principalmente a falta de conhecimento da mulher sobre o seu próprio corpo e sobre os estímulos que lhes dão prazer.

Ficou claro que há uma desigualdade na ocorrência de orgasmo entre homens e mulheres. Pesquisas apontam que dois terços das mulheres têm orgasmos de vez em quando ou nunca. Mas a desigualdade no orgasmo, embora reconhecida, raramente é discutida. Simplesmente é aceita como sendo a maneira como o sexo é.

Durante séculos, a mulher foi privada do orgasmo, por ele não estar vinculado à procriação. Só mais tarde, o orgasmo feminino foi admitido, mas com muita cautela. E a mulher que atingia o gozo sem amor era tida como ninfomaníaca.

A impossibilidade de atingir o orgasmo é a mais frequente das disfunções sexuais femininas. As estatísticas apontam que há apenas 25% de mulheres orgásticas e 75% de mulheres que apresentam algum tipo de dificuldade em alcançar o orgasmo.

Entretanto, estudos comprovam que todas as mulheres são capazes de ter orgasmos, a não ser que estejam sofrendo de alguma doença neurológica, disfuncional, endocrinológica ou ginecológica que tenha destruído ou comprometido a base física do orgasmo. A maioria das causas é de natureza psicológica ou de inabilidade e desconhecimento, sua ou de seu parceiro em lidar com o seu corpo.

Muitas são as variantes que podem tornar um orgasmo melhor que o outro: a existência ou não do parceiro, a intensidade do estímulo, ambiente agradável ou

não, fatores inibidores (crianças ou familiares por perto, símbolos religiosos no alcance da visão, e outros), a relação com o parceiro, dentre outras.

O orgasmo é atingido após a estimulação direta ou indireta do clitóris. Esta estimulação pode ser causada pela atividade sexual, masturbação, sexo oral, sexo não penetrativo, vibrador, ou por eletroestimulação. Qualquer estimulação sexual do clitóris pode eventualmente resultar em um orgasmo, mas este também pode ser atingido pela estimulação de outras zonas erógenas. Na ausência de estimulação física, pode-se chegar ao orgasmo através de estimulação psicológica. Fisicamente, a mulher possui mais pontos que possam levá-la ao orgasmo, podemos citar o clitóris, o canal vaginal, o ponto G, os seios, ânus, o orgasmo cervical e o sensorial.

Quando a mulher permite-se explorar seu corpo, descobre uma infinidade de pontos não percebidos antes.

As mulheres são fisicamente capazes de múltiplos orgasmos, orgasmos secos e até mesmo ejaculações que ocorrem em concomitância com o orgasmo. Homens e mulheres precisam investir na experimentação e no seu desenvolvimento sensorial, explorando as características de prazer não só das partes erógenas do seu corpo, mas também em outras áreas dos sentidos. Esses novos pontos sensoriais podem ser despertados depois de um determinado período de estimulação.

Para tanto, os parceiros precisam conhecer esses pontos erógenos e se dedicar a produzir os estímulos corretos, no período de tempo apropriado, para que os resultados da excitação possam se expandir até a eclosão do orgasmo. Em muitos lugares ainda prevalece a ideia de que o prazer sexual não foi inventado para a mulher, só para os homens. Em muitos países muçulmanos, por exemplo, extirpam-se o clitóris das meninas, numa tentativa de que não entrem em contato com o prazer sexual. Os homens que se libertaram do mito da masculinidade e conseguiram penetrar na atmosfera feminina entenderam que é importante que suas parceiras alcancem maior qualidade de orgasmo e de prazer, para

desfrutarem de um relacionamento saudável e amigável, sem as neuroses convencionais que impedem a perpetuação das boas relações.

Os homens têm muita responsabilidade sobre o orgasmo da mulher. Estudos comprovam que 80% das vezes o homem penetra a mulher antes que ela esteja devidamente pronta e preparada para o ato sexual. No ato sexual convencional, o homem privilegia a penetração e desenvolve aspectos obsessivos compulsivos, gerando muita ansiedade para penetrar logo. A maioria dos homens se prende ao mito da masculinidade, entrando no ato sexual como se estivesse cumprindo a missão de defender as atitudes machistas de provar que é macho. Agrega-se a isso o pavor que os homens possuem de falhar na hora “H”, do pênis não se manter ereto, de se imaginar avaliado em sua performance. Desempenhando atuações quase sempre medíocres, por desconhecer completamente os aspectos anatômicos e fisiológicos da vagina ou os reflexos neurofuncionais do corpo da mulher, na maioria das vezes são incapazes de perceber as reações da mulher aos seus estímulos.

Um orgasmo envolve muitos fatores, não é um simples apertar de botão e ele começa a acontecer. Para que ele ocorra, todo o corpo precisa estar envolvido. Estar consciente disso é o primeiro passo para ter um gostoso e intenso orgasmo.

## **Bibliografia**

BAKER , Robin . *Guerra de esperma: infidelidade, conflito sexual e outras batalhas de alcova*. Rio de Janeiro: Record, 1997.

BLANC, Claudio. *Um breve histórico do sexo*. São Paulo: Gaia, 2010.

FOUCAULT, Michael. *História da sexualidade I: do original, Histoire de La sexualité I*, Editora Grall, 1988.

FREUD, Sigmund. *Três ensaios sobre a sexualidade*. Rio de Janeiro: Imago, 2002.

GIKOVATE, Flávio. e- book *Sexualidade sem fronteiras*. São Paulo: MG, 2013

GUYTON, Arthur C. et al. *Fundamentos de Fisiologia*. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

KAPLAN, H.S. *A nova terapia do sexo*. 3.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977.

KADOSH, Carlos; IMAGUINE, Celine. *Pompoarismo - o caminho do prazer*. Curitiba: Eden, 2010.

KUSNETZOFF, Juan Carlos. *A mulher sexualmente feliz*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988.

LOU PAGET. *O grande Ooh!* São Paulo: Editora Planeta, 2001.

MARGOLIS, Jonathan. *A história íntima do orgasmo*. 1. ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

MASTER, W. H; JOHNSON, V. E. *A conduta sexual humana*. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 1976.

MILLER, Laura. *Altos papos sobre sexo dos 12 aos 80 anos*. 1. ed. São Paulo: Globo, 2009.

MORRIS, Desmond. *O Macaco nu: um estudo do animal humano*. Tradução de Hermano Neves. São Paulo: Circulo do Livro, 1967.

REEN, André. *O complexo de castração*. Rio de Janeiro: Imago, 1991.

SAADEH, Alexandre. *Transtorno de identidade sexual: um estudo psicopatológico de transexualismo masculino e feminino*. (Tese de doutorado). São Paulo, 2004.

SILVA, A.M.C. et al. Introdução ao estudo da sexualidade feminina. In: *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 1982.

VALDEZ, Natasha Janina. Vitamina O: por que o orgasmo é vital para a saúde e a felicidade da mulher. São Paulo: Cultrix, 2011.

## Webgrafia

[http://revistagalileu.globo.com/EditoraGlobo/componentes/article/edg\\_article\\_print/1,3916,883956-1719-2,00.html](http://revistagalileu.globo.com/EditoraGlobo/componentes/article/edg_article_print/1,3916,883956-1719-2,00.html)

<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/3141/-1/estagios-da-resposta-sexual-feminina.html>

<http://www.gineco.com.br/corpo-mulher>

[http://www.institutohipnologia.com.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10:saiba-tudo-sobre-o-orgasmo&catid=6:gerais&Itemid=18](http://www.institutohipnologia.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=10:saiba-tudo-sobre-o-orgasmo&catid=6:gerais&Itemid=18)

<http://www.linkativo.com.br/10-maiores-reclamacoes-sexuais-femininas-e-suas-solucoes.html>

<http://www.sempretops.com/saude/ausencia-de-orgasmo-feminino-tratamento/>

<http://www.toquefeminino.com.br/v2/sexo/112-12-dicas-para-chegar-ao-orgasmo>

<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/976422-pesquisadores-investigam-funcao-do-orgasmo-feminino.shtml>

<http://discoverymulher.uol.com.br/familia/sexo/clitoris-a-anatomia-do-prazer/>

<http://www.dgabc.com.br/Noticia/247789/segredos-evolutivos-do-orgasmo-feminino>



# Apêndice

## Apêndice I

### Pesquisa

( ) Homem ( ) Mulher

Escolaridade \_\_\_\_\_ Religião \_\_\_\_\_

( ) Casado(a) ( ) Namorando(a) ( ) Sem parceiro(a) fixo. Quanto tempo de relacionamento? \_\_\_\_\_

#### **1 - Durante a semana, quantas vezes você faz sexo?**

- ( ) Um vez
- ( ) Duas vezes
- ( ) Três vezes
- ( ) Todos os dias
- ( ) Passo mais de semanas sem sexo

#### **2 - Quantas vezes no mês propõe coisas diferentes ao seu parceiro(a) para incrementar o sexo?**

- ( ) Um vez
- ( ) Duas vezes
- ( ) Só faço em ocasiões especiais, comemorações.
- ( ) Pelo menos uma vez por semana

#### **3 - Quando foi a última vez que tomou a iniciativa na hora do sexo?**

- ( ) No último mês
- ( ) Na última semana
- ( ) Da última vez
- ( ) Não costumo tomar a iniciativa
- ( ) Sempre

**4 - Quando foi a última vez que visitou uma empresa especializada em sexo (sex shop)?**

- ( ) Nunca fui a uma, mas tenho curiosidade
- ( ) Esse mês
- ( ) Essa semana
- ( ) Nunca, tenho vergonha que alguém me veja em um lugar assim

**5 - Qual a última vez que sentiu orgasmo?**

- ( ) Todas as vezes que faço sexo
- ( ) Nunca senti orgasmo
- ( ) Sozinha me masturbando
- ( ) Não sei se o que sinto é orgasmo

**6 - Como foi sua educação sexual em casa?**

- ( ) Repressora, distorcida, com emoções como medo ou culpa associados ao prazer corporal.
- ( ) Tradicional, constituída à imagem e semelhança da mãe, mulher assexuada, sem desejo próprio, santa, imaculada.
- ( ) Liberal, com orientações sobre o assunto.
- ( ) Liberal, mas sem orientação sobre o assunto

**7 - Com quem costuma falar sobre sexo?**

- ( ) Amigos
- ( ) Mãe
- ( ) Parceiro
- ( ) Com ninguém, tenho vergonha desse assunto
- ( ) Com meu médico

**8 - Como anda seu desejo sexual?**

- Não tenho muito interesse em sexo, por motivo de doença
- Não tenho muito interesse em sexo, por motivo de estresse
- Não tenho muito interesse em sexo, meu parceiro não é criativo
- Não gosto de sexo
- Meu desejo anda normal

**10 - Já sentiu prazer se masturbando?**

- Nunca, isso é errado, jamais faria
- Não, tenho vergonha
- Sim
- Não, já tentei mas não consegui
- Nunca, mas gostaria de tentar, não sei o que fazer